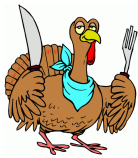


Consommer moins de viande et comment la remplacer?



La population belge consomme des quantités de viande beaucoup trop importantes. Bien que celle-ci soit une excellente source de protéines et de fer, la viande contient des graisses saturées qui, consommées en excès, contribuent à élever le taux de mauvais cholestérol. Cependant, le fer de la viande est très bien assimilé par notre organisme. Il ne faut donc pas l'en priver totalement.

Il est donc nécessaire de varier correctement les sources de protéines animales. On limitera la consommation des viandes hachées préparées telles que les saucisses et les charcuteries grasses qui sont très riches en sel à une fois par semaine.



Quant à la volaille, celle-ci contient plus des acides gras mono-insaturés qui ont un effet bénéfique sur le "bon" cholestérol. Il est recommandé de consommer de la volaille deux fois par semaine.



En ce qui concerne le poisson, on conseille de le consommer deux fois par semaine en alternant poissons gras et poissons maigres. Les graisses du poisson sont riches en acides gras poly-insaturés et en oméga-3 qui protègent nos artères.



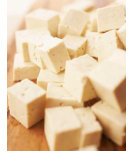
Les crustacés (crevettes, scampis,...) sont aussi d'un apport intéressant en protéines avec un peu moins de fer. Les mollusques (huîtres, moules, coquillages,...) contiennent deux fois moins de protéines que le poisson mais sont riches en fer.

Pensons également aux alternatives végétariennes

La viande peut être remplacée par une combinaison de légumes secs et de céréales.

Le soja et le quinoa sont des protéines végétales complètes qui équivalent les sources animales et qui peuvent donc remplacer à elles seules les protéines de la viande.

Le soja est utilisé sous forme de "tofu" qui est un caillé de jus de soja.
Le quorn est un champignon riche en protéines.



En pratique...

Les fréquences hebdomadaires de consommation recommandées sont les suivantes:

- viande rouge une fois par semaine
- viande blanche une fois par semaine
- viande hachée une fois par semaine
- volaille deux fois par semaine
- poisson deux fois par semaine
- œufs une fois par semaine (2-3 œufs)
- alternative végétarienne une fois par semaine

Quelques recettes...

Steak de Quorn à l'indienne

Ingrédients

- 4 steaks de Quorn
- 1 c à café de poivre noir
- 1 c à c de piment de Cayenne
- 1 c à soupe de curry
- 1 c à soupe de curcuma
- 1 c à soupe de gingembre en poudre
- 100 ml de lait de coco

Pour la sauce

- 250g de yaourt nature
- 2 c à soupe de menthe fraîche hachée
- 2 c à soupe de coriandre fraîche hachée

Préparation

- Mélanger les épices et le lait de coco. Enduire les steaks de Quorn de ce mélange
- Griller les steaks sur un grill ou dans une poêle antiadhésive
- Ajouter les herbes au yaourt
- Servir avec la sauce

Accompagner de riz complet et de légumes de saison (faire revenir dans une poêle un ou plusieurs légumes de votre choix: courgettes, carottes, poivrons, princesses,...)



Tofu sauce aigre douce

Ingrédients

- 600g de tofu nature
- Jus de 2 oranges
- 1 c à café de piment de Cayenne
- 4 c à café de gelée de groseilles rouges (ou autre confiture de fruits rouges)
- 4 c à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c à soupe de sucre de canne
- Sel, poivre



Préparation

- Placer tous les ingrédients (sauf le tofu) dans un poêlon, chauffer et faire réduire sur feu doux aux 2/3
- Pendant ce temps, couper le tofu en petits dés et le faire cuire à la vapeur
- Ajouter le tofu et assaisonner
- Servir accompagné de la sauce, de riz et d'un légume vapeur au choix (chicons, haricots,...)

Avocat aux sardines

Ingrédients

- 4 avocats
- 4 boîtes de sardines (400g)
- 2 c à café de persil
- 2 échalotes
- 2 c à soupe de jus de citron
- Poivre noir
- 4 c à c de mayonnaise à base d'huile de colza
- 4 petits pains complets grillés



Préparation

- Couper les avocats en longueur en 2
- Egoutter les sardines et les écraser, les placer dans un bol et y ajouter les échalotes, le persil, la mayonnaise et le jus de citron... et assaisonner. Mélanger le tout et garnissez les avocats
- Accompagner les avocats de petits pains grillés et d'une salade

Tortilla au quinoa

Ingrédients

- 250g de quinoa cru
- 4 œufs
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et aromates selon votre goût (origan, ciboulette,...)

Préparation

- faire chauffer l'eau et faire cuire le quinoa 12 minutes
- Battre les œufs en omelette. Saler, poivrer et aromatiser
- Ajouter le quinoa. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Rajouter le mélange œufs-quinoa
- Assaisonner et laisser cuire comme une omelette

Cette omelette s'accompagne d'une poêlée de légumes.



Coloriage

